

令和3年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

食事のマナーを身につけましょう

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めます。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。子どもがマネをしたくなるようなお手本を見せるようにしましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗う習慣をつける
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う
- 食卓を清潔にし、誰かと一緒に食べるようにする



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背筋をまっすぐ伸ばす
- * テーブルにひじをつけない
- * お茶碗やお皿は手に持つ



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

ガーリックマヨチキン

●材料	(4人分)
鶏肉	200g
にんにくチューブ	} 適量
マヨネーズ	
焼き肉のたれ	

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 袋に鶏肉と調味料を加え、少し漬けておく。
- ③ オーブンでカリッと焼いて完成!